

Validation



DE RETOUR A LA MAISON, QUELS CONSEILS AU QUOTIDIEN

ALIMENTATION ARTIFICIELLE

Document 10-3

Condition 10

ALIMENTATION ARTIFICIELLE

TYPE DE LAIT

Le type de lait sera discuté au cours de votre séjour à la Maternité et confirmé par le pédiatre le jour de votre départ; cependant, il est très rare que le type de lait diffère le jour du départ.

NOMBRE DE BIBERONS

Le nombre de biberons est en moyenne de 6 à 7 biberons sur 24h. Le 7^{ème} biberon correspond souvent à celui de nuit. Ce nombre est à réajuster en fonction du poids de votre enfant, du terme auquel vous avez accouché, d'une indication particulière du pédiatre.

RATIONS PAR BIBERON

Jour de la naissance (J0), le bébé prend environ 10 à 20 ml /biberon.

La règle de reconstitution du lait est toujours la même quel que soit le type ou la marque de lait.

AGE DU BEBE	RATION PAR BIBERON	QUANTITE D'EAU / BIBERON	NOMBRE DE CUILLERE-MESURE
NAISSANCE J0	10 à 20 ml	30 ml	1
J1	20 à 30 ml	30 ml	1
J2	30 à 40 ml	30 ml ou 60 ml	1 ou 2
J3	40 à 50 ml	60 ml	2
J4	50 à 60 ml	60 ml	2
J5	60 à 70 ml	60 ml ou 90 ml	2 ou 3
J6	70 à 80 ml	90 ml	3
J7	80 à 90 ml	90 ml	3
2 ^{ème} semaine	90 ml	90 ml	3
3 ^{ème} semaine	100 ml	120 ml	4
4 ^{ème} semaine	110 ml	120 ml	4
2 ^{ème} mois	120 ml	120 ml	4

Ces rations sont données à titre indicatif mais peuvent être modifiées par le pédiatre pour une indication donnée.

Le changement de ration après la 2^e semaine se fait en fonction de la prise des biberons :

- Si votre enfant finit tous ses biberons pendant plus de 24h et qu'il rapproche l'espace entre les tétés, ne pas hésiter à augmenter la ration de 10 ml même s'il n'a pas une semaine pleine.
- Inversement s'il a une semaine de plus et qu'il a du mal à terminer son biberon, attendre quelques jours de plus.

Il ne faut pas être trop strict, néanmoins il ne faut pas confondre plaisir à téter et faim, et si votre bébé semble vouloir plus qu'une ration déjà raisonnable ne pas augmenter systématiquement, un câlin peut suffire.

RECONTITUTION DU BIBERON

EAU : toutes les eaux où le logo d'un biberon ou la mention « alimentation du nourrisson » figure peuvent être utilisées pour reconstituer le biberon. Vous pouvez varier les types d'eau régulièrement.

La bouteille ouverte devra être consommée dans les 24 h et conservée dans le frigo à la température +4°C (régulièrement nettoyé et javellisé).

A noter que les biberons peuvent être reconstitués avec l'eau du robinet si celle-ci ne présente pas de problème particulier et que vous-même vous la consommez.

(Recommandations d'hygiène pour la préparation, et la conservation des biberons AFSSA - juillet 2006).

MATERIEL :

Les biberons

Les tétines : les tétines en silicone sont plus rigides et donc ralentissent la tétée par rapport aux tétines en caoutchouc qui coulent plus vite.

Le débit de la tétée peut être régulé par des tétines à vitesses différentes (selon comme elles sont percées).

PREPARER LE BIBERON :

Penser à se laver les mains avant la préparation et régulièrement dans la journée, surtout avant et après chaque soin à votre enfant.

Bien nettoyer le plan de travail.

Il est préférable de chauffer l'eau avant la reconstitution en privilégiant le chauffe-biberon et en vérifiant la température du lait avant de le donner à votre enfant.

Il est interdit de réchauffer au four à micro-ondes car le risque de brûlure est augmenté par la non homogénéité de la chaleur, et la qualité nutritionnelle peut être altérée.

PREPARATION:

- mettre la quantité d'eau nécessaire en mettant le biberon à hauteur des yeux
- remplir la cuillère-mesure ou dosette spécifique à la boîte et raser avec un couteau propre sans tasser la poudre de lait
- ajouter la poudre de lait entière dans l'eau et répéter le nombre de cuillères-mesure nécessaire à la reconstitution en respectant la règle de **1 cuillère-mesure pour 30 ml d'eau**
- refermer le biberon
- agiter le biberon par rotation en le faisant rouler entre vos paumes de mains.

Dans la mesure du possible, le biberon doit être préparé juste avant sa consommation ou maximum 1h avant.

IL FAUT NOTER UNE VARIATION DU VOLUME APRES RECONSTITUTION.

Cela diffère de 10 à 15 ml environ selon la quantité, ne pas être trop strict sur le volume de la prise.

PRISE DU BIBERON :

La prise du biberon doit au minimum durer une dizaine de minutes ; si votre enfant tète très vite ne pas hésiter à lui faire faire des pauses.

Votre installation doit être confortable ; bébé doit être bien maintenu dans vos bras en position la plus verticale possible, jamais en position allongée (de même pour prendre les vitamines).

Après la tétée, veiller à garder bébé en position verticale comme pendant la tétée ou sur le haut de votre épaule pour lui faire faire son rot; ne jamais le recoucher juste après la tétée.

Le biberon doit être présenté horizontal à peine incliné de façon à ce que juste le bout de la tétine soit toujours plein de lait (un biberon trop vertical coulera trop vite pour la possibilité de déglutition ample et lente du bébé); une tétine mal remplie fait avaler trop d'air.

NETTOYAGE DES BIBERONS :

Dès que votre enfant a terminé de téter :

- rincer le biberon sous l'eau chaude pour enlever les résidus de lait
- nettoyer le biberon, la tétine, la bague de serrage et le capuchon avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude ; ce nettoyage s'effectue à l'aide d'un écouvillon
- rincer à l'eau chaude
- faire sécher dans un endroit propre, et dès séchage, refermer le biberon et le ranger.

LES QUESTIONS DE PUERICULTURE QUE VOUS POUVEZ VOUS POSER

Les « coliques » et les pleurs des nouveau-nés

On appelle « coliques » des douleurs digestives que peut ressentir le bébé. Il pleure beaucoup, se tortille et émet des gaz nombreux et douloureux. Il y a de nombreuses raisons à ces coliques (un bébé qui tète très vite par exemple).

Tous les pleurs du bébé ne sont pas des coliques.

Tous les pleurs du bébé ne sont pas liés à la digestion !!

Il est normal et habituel qu'un bébé crie à certains moments de la journée...en particulier en début de nuit (comme quand il gesticulait beaucoup avant la naissance) souvent pendant 2 heures au total ou même d'affilée...parfois il crie d'une tétée à l'autre ... c'est le moment que l'on appelle « pleurs du soir » qui correspond à une phase où votre enfant libère toutes ses tensions, agacement de la journée, surtout si beaucoup de visites sont venues (bruits bras...) ou qu'il n'a pas pu se reposer régulièrement dans la journée. Ces périodes de cris font partie du développement neurologique normal du nouveau né jusqu'à 3 mois Il a peut-être seulement besoin d'être pris, câliné, bercé ... Peut-être simplement cherche-t-il son sommeil et a-t-il besoin avant d'une période d'agitation ...

Un bébé a besoin d'être beaucoup câliné les premiers mois, et s'il se calme dans les bras pourquoi hésiter à le prendre aussi souvent et longtemps qu'il en a besoin?....

Il se construit dans la confiance et supportera d'autant mieux ensuite d'être seul.

S'il n'est pas possible de le calmer en lui proposant des câlins pour le rassurer, alors le laisser pleurer seul quelques instants dans un endroit calme en votre présence et reprenez le plus tard s'il ne s'endort pas.

Cependant si vous vous sentez débordée par ces pleurs, il est préférable de sortir de la pièce pour vous ressourcer, car l'agacement lié à l'épuisement peut engendrer chez vous des réactions vives et nocives vis-à-vis de votre bébé (cf. bébé secoué).

Tout est une question de mesure et d'équilibre ...

On ne peut pas résoudre tous les pleurs d'un bébé en lui donnant à manger... La faim n'est pas, loin de là, la seule cause de pleurs ... Un bébé qui pleure n'est pas en danger, un bébé qui pleure ne souffre pas forcément ...

Seuls des cris très fréquents dans la journée et répétés tous les jours sont à signaler au médecin !

Le sommeil

Site Internet : UNICEF - Partager un lit avec votre bébé

Ces conseils permettent de réduire au maximum le risque de mort subite du nourrisson.

Votre enfant doit toujours dormir sur le dos avec un matelas ferme, sans oreiller, dans une pièce à 19°C, régulièrement aérée .

- Votre enfant doit dormir dans un lit sans couverture et porter une gigoteuse si nécessaire, adaptée à sa taille.
- Ne pas mettre de peluche ou autres objets au niveau de sa tête.
- Ne jamais fumer dans la pièce où il dort, et jamais dans une pièce en sa présence.

Le bain

Il n'est pas nécessaire de baigner votre bébé tous les jours. (1 jour sur 2 ou 3).

La température de l'eau est de 37°C et doit être vérifiée avec un thermomètre de bain juste au moment de mettre votre bébé dans l'eau. La température de la pièce devra être au moins supérieure à 22 °C.

Veillez à préparer toutes les affaires nécessaires au bain, au séchage et à l'habillage de votre enfant avant de commencer car **il ne faut jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou dans le bain.**

Les ongles

Il est possible de couper les ongles de votre enfant dès maintenant mais il faut le faire avec un ciseau spécifique aux enfants en préconisant une coupe droite sans dégager le bord de l'ongle.

Préférer un moment après une tétée quand votre enfant est calme, plutôt à deux un qui porte l'enfant et l'autre qui coupe.

Si vous vous sentez malhabile et craignez de faire mal à votre enfant, vous pouvez opter pour les limes à ongles en bois.

Les sorties

Votre enfant peut faire des promenades (sauf contre indication médicale) dès votre retour à domicile, en écharpe ou porte bébé ou dans son landau pendant 1 h maximum les 2 premières semaines, puis en fonction de son rythme par la suite.

Il faut penser à le vêtir en fonction de la chaleur, à le tenir en dehors des courants d'air et à l'abri du soleil.

Ne pas amener votre bébé dans les centres commerciaux ou les lieux publics fermés (bus, tramway...) au moins le premier mois pour éviter tout contact avec des personnes contagieuses.

Faire attention lors des épidémies (gastro-entérites, grippe, varicelle ...), **l'hygiène des mains reste une prévention mais ne suffit pas.**

La reprise du travail

Pensez que la reprise du travail doit être organisée tant au niveau alimentaire qu'en mode de garde. Il est nécessaire qu'un temps d'adaptation soit organisé au mieux 3 semaines avant la reprise (minimum 15 jours).

De retour à la maison, quels conseils au quotidien - alimentation artificielle			Page 6 sur 6
Obstétrique - info N°5	Version : 2	Date d'application : Septembre 2012	

VOUS DEVEZ CONTACTER DES QUE VOUS AVEZ UN SOUCI

La **Maternité** 24h/24, 7J/7, par téléphone 05.57.12.36.11 ou 36 12

Le **pédiatre ou votre médecin traitant** (s'il se sent à l'aise pour la prise en charge des jeunes enfants).

Les **sages-femmes ou puéricultrices** que l'on peut contacter en ville (libérales) ou dans les services de **Protection Maternelle et Infantile** de secteur (PMI) : coordonnées à la fin du carnet de santé.

Ne pas oublier les différentes consultations de votre enfant.

Il est examiné le jour de votre départ de la Maternité puis devra être revu par le médecin de votre choix à la fin de sa 2^e semaine, ainsi qu'à la fin du 1^{er} mois.

Ces différentes consultations permettent de voir l'évolution de votre enfant, réajuster ses rations de lait et répondre à vos différentes questions.